よりよい地域をめざして…地域情報紙 買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
シティライフ
地域で守ろう子どもの安全
2019.11.2 Vol.1115
外房中央版
配布地域／東金市・大網白里市・九十九里町・山武市（一部）茂原市・長生郡・緑区（一部）・いすみ市（一部）【70,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1 TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142
次回発行日▶11月16日(土) 中央③
シティライフが提供する動画をWEBで見れます！
動画あり 左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます！

芸術があれば、世界はきっと平和な色で溢れる

画家 中山育美 さん

今年6月、市原市糸久に自身の作品を常設した『ikuiro gallery』をオープンしたのは、画家の中山育美さん(39)。「1年半ほど杉並区の西永福にギャラリーを持っていたのですが、この度移転しました。実家の敷地内の倉庫を改装したここを、居心地のいい空間にしていきたいです」と、笑顔を見せる。にっこりとほほ笑むお日様や生命の力強さを感じる植物の緑色。飾られたどの画もひと筆、ひと筆が細かい部分まで丁寧に描かれ、繊細な色づけをされている。

絵は大切な友達だった

市原市姉崎出身の中山さんが画（え）を描き始めたのは小さい頃。「小児ぜんそくを患っていた私は、夜眠れないほど体調が悪いことも多くて、学校も休みがちでした。洋裁が趣味の母と油絵が趣味の父の影響で、芸術に触れる環境は幼い頃からあった」と言い、体調の良い休日には家族で美術館めぐりをしたり、絵を描きながらキャンプをしたりしたとか。当時からアニメのキャラクターなどではなく、人の表情を描くことを好んだという中山さん。「画家で有名なアンディウォーホルやロックウェル。日本の絵本作家さんだと、いわむらかずおさんの『14匹のねずみ』が大好きだった」と、思い返す。ぜんそくに悩まされながらもお転婆な少女だったようで、「美容師さんごっこで、近所の年下の女の子の髪の毛をばっさり切ったり、人の家の壁に簡単には消えないペンキで絵を描いてしまったことも。両親が謝ってくれました」と、苦笑い。

その後、学生時代はずっと美術部に所属。生徒会の書記として、パンフレットに絵を描いた時期もあった。部内で自由に描いた絵を展覧会にも出展し、友達や先生にも周知されていたことで、「卒業後の進路は先生に画の勉強をきちんとすることを勧められた」という。都内の美術系専門学校へ進学し、3年間かけて画の基本技術や絵本を作る過程を学んだ。「デジタル化が進んでいる中、私はアナログでひたすら絵を切り貼りしていました。学校には仕事をしながら通っている人や美大の受験に何回も挫折した人など色んな人がいて、彼らと出会えたことも私の中では大きかったです」。

卒業後、中山さんの就職先は人形町にある人形制作会社のデザイナーだった。ディズニー専属の老舗で、アメリカから送られてきた平面の図面を立体に描き起こし、中国の工場へと回すという仕事を2年ほど行った。「糸や布の繊維でアレルギー症状が出てしまって。退職後は、埼玉県の叔母が保育園を運営していたので、子ども達の世話をしながら、夕方にアトリエ教室をやらせてもらうようになった」と話す。ここが中山さんのスタートラインだったのかもしれない。5人の子ども達で始めた保育園でのアトリエ教室は、今も続き人数が40人ほどに増えている。市原市内の保育園でもカリキュラムを組み年間6回の教室を開催し、長浦の公民館や千葉市内の自宅でも自由に絵を描く大切さを教え続けている。「たった3色でも混ぜるとたくさんの色ができます。一年の最後に自画像を描かせるのですが、大人が驚くほど、子ども達は上手にかきますよ」と、中山さんは楽しそうに話す。

言葉はいらない

パステルや水彩、アクリルや油絵など様々な手法で描く中山さん。「画を描きたくなくなる時はなかったけれど、上手さの基準が分からなくなり自信を失うことは何度もあった」という。東日本大震災以降、ミュージシャンと共に作品を披露している『ライブペイント』は大好評。アートいちはらでは、内田小学校にて2週に渡り開催し、会場内で大きな感動を巻き起こした。それでも、「思ったよりも時間をかけずに描けてしまった時、本当にお金をもらっていいのかなと不安を感じるし、「銀座で個展をやった時には、均一セールもやってしまっていた」という。だが、作品を見た人の反応は想像以上に良かった。個展やギャラリー、SNSやライブペイントを通じて新たな仕事や感想が舞い込み、今では「私の画のスタイルで良ければ、喜んで描く」という自信に満ちている。

今年7月、2週間かけてフランスのパリに画の修業をするため友人の家に滞在した。近所の子どもと言葉は通じず、道具だけで画を教えた。また、ほぼ即興で始めたライブペイントでは、オペラ歌手や地元の民謡グループと共演。道行く人が足を止め、子ども達が自然と話しかけてきたとか。「言葉は通じないのに共感できる空間は刺激的でした」と興奮を見せる中山さんは、「いつか海外でもっとライブペイントをする機会を持てたら。また、子ども達に画を描く楽しさを伝え、表現することを楽しむ空間を作りたいです」と展望を語った。中山さんは12月8日茂原公園で開催の『森のパレード』や、同月20日～22日市原市の内田未来楽校で開催の『うまれる うみだす 芸術生誕祭』で公演予定。他、ライブペイントの依頼など詳細は問合せを。

（松丸）

問中山さん
☎090・4605・7022
https://ikuiro001.stores.jp/

ユニモちはら台3F
USシネマちはら台

絶賛上映中	
IT　イットTHE　END"それ"が見えたら、終わり。	最高の人生の見つけ方
マチネの終わりに	ガールズ&パンツァー　最終章　第1、2話【4DX2D】
閉鎖病棟　それぞれの朝	真実【字幕】
ブラック校則	クロール【2D字幕】
ジェミニマン【IMAX2D字幕・4DX2D吹替・2D吹替】	ジョーカー【R15+】【IMAX2D字幕・2D字幕】
マレフィセント2【IMAX2D字幕・2D吹替】	HIGH&LOW　THE　WORST
世界から希望が消えたなら	天気の子
楽園	記憶にございません!
空の青さを知る人よ	かぐや様は告らせたい

公開日	作品
11/8(金)より	ターミネーター:ニュー・フェイト
	ひとよ
	ルパン三世　カリオストロの城(2週間限定上映)
11/15(金)より	ブライトバーン　恐怖の拡散者
	オーバー・エベレスト　陰謀の氷壁
11/22(金)より	アナと雪の女王2
	決算!忠臣蔵
	ゾンビランド　ダブルタップ
11/29(金)より	ドクター・スリープ
	シティーハンターTHE MOVIE 史上最香のミッション

24時間音声案内 0436-76-9000 HP:http://www.cinemax.co.jp

- ファーストデー(毎月1日)……1,200円
- レディースデー(毎週水曜日・女性)……1,200円
- メンバーズデー(毎週火曜日・会員)……1,200円
- レイトショー(毎日20時以降)……1,300円
- 夫婦50割引(どちらかが50歳以上の御夫婦)お二人で……2,400円

プレゼント 無料招待券 5組10名様

■応募／ご希望の方は、住所、氏名、年齢、職業、シティライフへのご意見、ご感想を明記の上、「USシネマちはら台」チケットプレゼント係までハガキ、FAX、メール(present@cl-shop.com)にてご応募ください。
■締切／11月9日(土)到着分まで有効。
■発表／当選は招待券の発送をもってかえさせていただきます。

元気に明るく晴れやかに 仲間と進むランニング道

茂原健走会

『茂原健走会』は毎週日曜日8時半、茂原市高師の茂原公園に集まり定例練習を行う。市内緑が丘を往復する約11kmのコースをグループで走り、第3日曜日は5kmと10km走の記録会としている。会の設立は1977年(昭和52年)で、2017年に創立40周年を迎えた。ランニングを愛する30～80代の男女56名が在籍する。

会では年間を通して様々な行事が目白押しだ。事前に宣言した記録と実際走った記録の誤差の短さを競う『宣言タイムレース』は、年4回。『走って歩いて3時間走』は、長柄ダム周遊3kmのコースを3時間で何周するかを競う、持久力強化を目的とした大会で年2回。いずれも健走会が主催し、一般参加も可能だ。さらに県内で行われる駅伝大会、マラソンレースへの参加、練習会とセットの花見や暑気払いもある。加えて会員はそれぞれ、東京マラソンやホノルルマラソンなどの国内外のレースに積極的に挑戦している。

10月6日、第148回宣言タイムレースが行われた。緑が丘1周2・7kmのコースを2周するタイムで競う。年齢や体調によって1周だけ走ったり、歩くこともでき、それに応じたタイムを宣言するので、体力や走力に関わらずみな同じ土俵で競争できるのがおもしろい。もちろん腕時計は身につけない。現在83才の板谷洋望さんが入会したのは、74才の時。「目標は今の体力をいつまでも持ち続けること。毎日3kmのスローランニング、6kmのウオーキングに腹筋とスクワットをこなしています。ゆるい運動だけでは筋肉がつきませんから」という板谷さんの完走タイムは1周16分45秒、宣言タイム20分に対して誤差は3分15秒だった。

この日の参加者17名のうち1位に輝いたのは、篠原昭義さん(61)。2周の宣言タイム24分30秒と1秒違いの24分29秒でゴールした。「健走会に入り5年目ですが、血圧が下がり、体重も10kg減りました。フルマラソンの自己ベストが3時間50分なので、次回のレースで3時間40分代を出すのが目標です」と語る。1位～3位には記念の盾が、4位～6位には入賞賞品が授与された。

健走会の旗には、『体と心の健康を作る』というモットーが書かれている。気さくで話好き、はつらつと走るメンバーの姿を目にすると、真っ直ぐなこの言葉がすとんと腑に落ちる。みな口々に「会の先達への感謝」、「切磋琢磨する仲間の存在の有難さ」を語り、健走会は「生活の一部」だという。そして何よりも「走ることが楽しい」と。会員たちは互いに良き人生の伴走者でもあるのだろう。『茂原健走会』は、随時メンバーを募集中。詳しくは問い合わせを。(石井)

㈲茂原健走会　会長・長嶋さん
☎080・1013・2317

行広告

有料 1行2,400円（税別）お申込はお早めに
☎0436-21-9311　FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社は一切責任を負えません

申し込み方法

◆専用申込書をＦＡＸまたは郵送でお送りします。
◆申込書に所定の内容を記入後、ご返送ください。追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込ください。掲載紙面は１部ご郵送します。

買います

●**和装品・盆栽鉢・骨董全般** 富楽 ☎0475-55-3331

●**ピアノ** 漆田 ☎0120-00-4210

●**金プラチナ商品券** 相場・額面の90～98％で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●**着付教室** 毎㈰10時～11時・13時～14時 1回500円 浴衣から二重太鼓まで 詳しくはお問合せ下さい きもの館まるへい 茂原店☎0475-25-2617 担当：小谷部 岬本店☎0470-87-2707担当：飯野

●**全日制フリースクール** 中学不登校生のための学びの場です 成美学園中等部☎0475-44-5777

求人

●**正社員・パート・アルバイト募集** 新店舗開設及び業務拡張につきスタッフ募集中 各種保険完備 随時面接致します 委細面談 まずはお電話ください ☎0470-87-2707 まるへい岬本店 担当／高地

●**スタッフ募集** ランチスタッフ900円～ ディナースタッフ1,000円～ 詳細はお気軽にお問合せください フランス割烹・和牛ステーキ 茂原竹田屋 ☎0475-27-2013 月曜休み

営業案内

●**結婚相談** 年齢・婚歴不問 相談無料 全国仲人連合会 茂原・斉藤 ☎0475-34-9512

お知らせ

●**婚活パーティ東金**11/24㈰①シニアお食事会60才～②タロット占いランチ会39才迄☎090-8583-7165西村

●**親睦会こーらる新発足** 発会：11／25㈪10時 茂原中央公民館 中高年独身者の気軽な集い 年齢制限なし 同じ境遇の仲間とゆっくり話をしませんか 食事会、散策会等、生きがいを充実させる会です 入会費・会費なし、当日参加費500円のみ 飲食等は自己決済にて 予約制 小林 ☎0475-37-9231

●**教育相談** ニート・不登校・学力不足・ひきこもり 初回無料 要予約 成美学園 ☎0475-44-5777

●**楽しい黒沼ユリ子のトーク付 秋のコンサート** 11／9㈯ 14時開演 ラビドールホール（御宿町御宿台） 100名 4,000円 ピアノ：ラファエル・ゲーラ、ヴァイオリン：黒沼ユリ子、チェロ：宮澤等 曲目：チャイコフスキー・ある偉大な芸術家の思い出にほか 要予約・㈯㈰㈷11～16時受付 ☎0470-62-5565

●**きみはバラより美しい展** 11／13㈬～15㈮ 10～17時、初日12時～、最終日15時まで 旅館・伝九郎（いすみ市大原） 裂織り、シルク草木染、漆アクセサリー、あけび細工、洋服・和雑貨 ワークショップ：裂織りコースター・あけび一輪挿し・各1,500円 主催：ギャラリー竹の子 ☎0470-62-2246

●**アンパンマンミュージカル おかしの国のおかしなパーティ** 11／10㈰ 10時半・13時・16時の３回公演 千葉県文化会館 3,800円 お子さんにオリジナルA5クリアファイルプレゼント ☎043-222-0201

らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311　FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※お申込み 内容を箇条書きにして、住所、氏名、電話番号を明記し、ＦＡＸか郵送、メールで
FAX0436-21-9142 メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

●**子犬差し上げます** 9／14生：雑種・こげ茶・オスメス 9／20生：こげ茶3・白黒3 長柄・星川 ☎090-2302-8122

●**猫探してます** 10／12・21時頃、大網白里市の自宅から行方不明 遠くに行かない猫なので大網白里市役所付近にいると思います 尻尾が長く、体は黒、鼻の所にホクロのような模様 後ろ足が白く、白い長靴を履いてるみたい メス、避妊済 16才で体弱くなっていて痩せている 首輪なし 名は花クロ 大網白里市・ねな ☎090-7741-0009

●**子猫差し上げます** 生後4カ月位：オス、短い尻尾、茶トラ 生後1カ月位：オス、短い尻尾、白 大網白里市・ねな ☎090-7741-0009

●**子猫差し上げます** 生後2カ月位 キジトラ・オスメス キジトラ白・オス2 黒・オス しっぽは全員長い 避妊去勢手術をし、完全室内飼いが出来る方に 茂原・イワタニ ☎090-7837-6793

イベント

●**茂原市文化祭切手展** 11／2㈯～4㈷ 10～17時、最終日16時 茂原市中央公民館 毎日先着20名に、使用済切手（紙付）選り取り20枚プレゼント 日本郵趣協会茂原支部・浅木 ☎090-7908-1942

●**睦沢町立歴史民俗資料館の催し物** 指定文化財写真パネル展：11／3㈰まで 8時半～17時・睦沢ゆうあい館・創作美術展に合わせ、国・県・町指定の文化財を紹介 ふるさとに親しむ古文書講座・吉良家の古文書：11／16㈯ 13時半～・睦沢町立中央公民館・申込不要 ともに入場無料 ☎0475-44-0290

●**殿山陶芸研究会展** 11／3㈰4㈷ 10～16時 神谷紀雄陶房・殿山窯（千葉市若葉区） 27名の作品 1人3点、課題作品は「注ぐ器」 ☎043-251-3426

●**荻野緑子展・上高地の自然より** 11／3㈰～24㈰ 10～17時、最終日15時 ギャラリー801（睦沢町） ㈫㈬定休 入場無料 20年近く上高地に通い、描きためた水彩画や写真など展示 野に咲く花を飾るための木製花器もあり ☎0475-40-3035

●**季美の森先人会作品展** 11／4㈷まで 10～17時、最終日16時 東金サンピア・アートギャラリー ☎090-5197-6822

●**フェーヴ夢工房・第11回展** 11／7㈭～10㈰ 10～18時、最終日17時 東金サンピア・アートギャラリー スマイルライブ：9㈯10㈰14時～ 30名の作品 栗原 ☎080-5005-4786

●**家事家計講習会** 11／8㈮10～11時45分・大里綜合管理（TSUTAYA大網店近く）・お子さんも一緒にどうぞ（託児なし） 11／14㈭10～12時・あすみが丘プラザ・託児あり（軽食付き210円・要予約） ともに筆記用具、電卓持参 参加費：350円 ☎043-294-1639

●**あすみが丘室内合奏団 定期演奏会** 11／9㈯ 14時開演 千葉県文化会館 指揮：辻博之 ゲスト：鹿野浩史（テノール）、藤田彩歌（メゾソプラノ） 曲目：チャイコフスキー「弦楽セレナーデ」、ビゼー「カルメン」より、プッチーニ「トスカ」より他 全席自由700円、当日800円 伊藤 ☎080-3158-7748

●**茂原 藻原寺（そうげんじ）フリーマーケット** 11／9㈯23㈷ 9～13時 茂原市役所近く 雨天中止 8月～第2・4㈯に開催日変更 車ごと出店：1,500円 初めての出店申込は開催日に下見のうえ本部受付まで ☎090-4950-6193

●**大災害が後世に残したもの解説・写真展** 11／9㈯10㈰ 9時半～16時半、2日目は15時半まで 一宮町ＧＳＳセンター（同町文化祭会場） 江戸～昭和時代まで一宮町・長生村を襲った津波・洪水・干ばつ・大火の被害を解説 史跡等もパネル写真28枚で紹介 一宮・山本 ☎0475-42-3059

●**九十九祭（つくもさい）** 11／9㈯10㈰ 雨天決行 9㈯ときわぎ会場（睦沢町長楽寺）：10～14時・「おいしいものいっぱい！地産地消祭り」をテーマに自主製品の販売（パン、クッキー、焼き菓子、ラスク、ジャム、木工品など）や、パン・クッキーづくり、木工などの体験 ときわぎ工舎 ☎0475-44-2299 10㈰まきのき会場（睦沢町上市場）：10～14時・「つながろう！」をテーマに遊びの企画（ゲーム、サーキット遊び等）を用意、つきたてお餅のおしるこ無料配布、大道芸、抽選会、睦沢鳴子会、食べるコーナー（唐揚げ、カレー等）など 槇の木学園 ☎0475-44-1212

●**フリーマーケット** 11／10㈰ 8～15時 雨天中止 名水熊野の清水公園駐車場（長南町佐坪） 長南町のパワースポット 隣に自然食材がんこ茶屋・農産物直売所あり 麻生 ☎090-1611-4860

●**ダンスパーティ** 11／10㈰ 13～15時半 成東中央公民館 1,000円、軽飲食付 トライアル・ミキシング有り ダンスサークルチャチャ・高野 ☎090-4202-4726

●**講演・和銃の歴史「鉄砲伝来からオリンピックまで」** 11／10㈰ 13時半～15時半 県立中央博物館大多喜城分館 講師：日本射撃界の重鎮で整形外科医・霜禮次郎 40名 参加無料 要申込 ☎0470-82-3007

●**ほのおか3B** 11／12・19㈫ 9時40分～11時10分 ほのおか館（茂原市本納） 音楽に合わせ、誰でもできる健康体操 新規立ち上げサークルにつき、体験者募集中 月会費：1,500円 橋川 ☎090-2659-4919

●**横田玲・手描き染色作品展** 11／13㈬～24㈰ 10～18時、最終日16時 アートサロン・茶房けい（一宮町） 1点もの作品 REI STYLEのオリジナルバッグとのコラボ企画展 11／18・19休 ☎0475-40-0862

●**手作り仲間の展示販売会** 11／14㈭ 10時半～14時半 長生教育会館 手編み、機械編み、さき織り、ビーズ、陶芸、洋服、バッグ、アメリカンフラワー、手作り小物、パッチワークほか 体験コーナー・アフガン編みあり 関 ☎0475-23-6017

●**名作映画を大画面で！** 11／15㈮10時半～「野菊の墓」松田聖子主演、13時～「伊豆の踊子」山口百恵主演 11／16㈯10時半～「時をかける少女」原田知世主演、13時～「ぼくらの七日間戦争」宮沢りえ主演 茂原市東部台文化会館 1日券：前売500円、当日700円 ☎0475-23-8711

●**千葉県生涯大学校・外房学園祭** 11／16㈯10～16時、17㈰10～14時半 外房学園茂原校舎 展示：手工芸、切り絵、写真、絵手紙、書道、川柳など 販売：野菜・花苗、陶芸作品など 体験：グランドゴルフ、スポーツ吹き矢、パソコンで名刺づくり、書道、健康麻雀など 発表：落語、民謡、合唱、銭太鼓、笑いヨガ、南京玉すだれ、詩舞など ☎0475-25-8228

●**絵手紙教室** 11／17㈰ 13時半～15時半 茂原市立図書館 講師：日本絵手紙協会公認 干支の動物や縁起物等のオブジェを見ながら来年の絵手紙年賀状作りを体験 先着30名 無料 要申込 ☎0475-23-6151

●**フリーマーケット** 11／17㈰ スーパーハヤシ大網店駐車場（柿餅） 1区画500円 車・手持ち出店 雨天中止 飲食物・コピー品不可 フォレスト ☎090-1808-3675

●**千葉県民謡民舞祭** 11／17㈰ 9時半～16時半 東金文化会館 入場無料 個人、合唱、合奏の発表 千葉県民謡協会・天童 ☎0438-98-5520

●**日本ミツバチ趣味の養蜂講習会** 11／17㈰ 13～16時 かなり宅（大網白里市） 養蜂の要素技術について、動画とオリジナルテキスト（保存版）で分かりやすく説明 参加費：2000円（蜂蜜お土産つき） ☎090-4918-2388

●**森と水辺の手入れ** 11／17㈰ 9時45分～14時 緑区下大和田の谷津田 無料 弁当、飲物、長靴、帽子、長靴・長ズボンなど持参 要申込、車でご来場の方は相談を ちば環境情報センター ☎090-7941-7655

●**ときどきショップ** 12／6㈮～8㈰ 10～17時、最終日16時 高柳昇弘堂ギャラリー（茂原市役所前マクドナルド近く）陶芸・犬の洋服・ニット小物・トールペイント・刺し子・着物リメイク・シルバー天然石アクセサリー・ナチュラルクラフト・和小物・革製品・手作り食品お菓子他 「シティライフ」持参で大好評のくじ引き1回プレゼント 高柳 ☎0475-23-2675

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ

最近、長い間の夢だった森の中へと引越しました。朝は鳥たちの囀りと共に目を覚まし、夜は虫達の奏でる声と共に眠りにつきます。木はそれぞれが表情を持ち、風で触れ合う葉の音が身も心も癒してくれます。森という小さな自然の中でさえ、様々な多様性がある事に改めて驚かされます。

さあ、これから念願の庭造り。2度の台風で周りの木の幹や枝がだいぶ折れてしまい、おまけに蜜蜂の巣箱達も倒され、全滅してしまいました。しかし、これも自然の力と受け止めて行くしかありません。ただ、明らかなのは人間が作り出した温暖化の現象が、人類だけではなく地球上の動植物、全生命体に脅威を与えている事でしょう。

今回のレシピではローズマリーを使って牛肉と今が旬のキノコのラグー（イタリア語で煮込みを意味）を作ってみました。シンプルな味付けで簡単に作れるので是非チャレンジしてみて下さい。

●材料（4人分）

ローズマリー（みじん切り4枚、飾り用4枚）、牛のモモ肉（3～4cmの角切り）800g、ぶなしめじなどのキノコ類200g、玉ねぎ（みじん切り）2個、ニンニク（みじん切り）2片、バター20g、赤ワイン約250cc、薄力粉と塩胡椒・適量、オリーブオイル大さじ4

●作り方

①牛肉に塩胡椒、みじん切りしたローズマリーの葉を振り、ワインに浸して30分程置く。
②熱した深めのフライパン（中華鍋でも可）にオリーブオイルを引き、刻んだニンニク、玉ねぎを入れキツネ色になるまで弱火で炒める。
③牛肉をワインから取り出して薄力粉をまぶし、②に加えて更に炒める。
④キノコと①で使ったワインを加え、弱火でアクを取りながら、とろみが出るまで煮込む。
⑤火を止め塩胡椒で味を整え皿に盛り付け、飾り用のローズマリーの枝を添えて出来上がり。ワンプレートでペンネやマッシュドポテト、トーストしたパンと一緒に頂くと味が更に引き立ちます。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。

住まいの防水塗装で冬支度!!

サンペイントにお任せください!

今年の猛烈な台風・大雨であなたの家も傷んでませんか?

あなたのお家は大丈夫!?

雨漏り・経年劣化など…プロの目で無料点検・診断いたします。

外壁に触れると手に塗料の色が付く / 外壁のヒビ割れ / 屋根の色落ち・錆 / 軒天の腐食 / ヒビ割れを自己流で補修は× / 軒天にカビが… / 外壁にカビ / 接着剤の乾燥・ヒビ割れ / 外壁が剥がれている / 外壁の角の傷み / 屋根材が浸食されている / 外壁にヒビ

気になったら、まずはお気軽にお電話ください!!

外壁・屋根塗装を依頼する際、色もちの年数で判断していませんか
当社は塗装の防水効果を基本に考えます!!

単層式（シリコン） 同じネタを塗り重ねる。(3回)色はきれいになるが防水能力は3～5年です。

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

復層式（シリコン） トップを塗る下に防水膜を。(4回)色がきれいになるだけでなく防水効果も10年以上に。

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 中塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

店長のおすすめ 当店人気No.1の5層塗り **復層式（シリコン）**

防水膜（エマルジョン、5回）優れた耐候性で建物の躯体まで保護。防水効果は15年以上。

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 中塗り → 中塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

作業したすべてが保証になります!!
- ★最大15年の完全保証 ★定期点検を実施
- ★保証期間内に1回洗浄サービス
- ★木・鉄部分も壁と同年数保証
- ★メジ・ヒビ割れも保証

外壁、屋根…ぜ～んぶ!

低金利で家計にも優しいリフォームローンもご利用できます!

頭金なし!!

イオンプロダクトファイナンス株式会社

例えば…150万円借り入れ
返済は15年で
初回23,068円・2回目以降10,000円

実質金利2・6% 180回までOK!

・年金受給者の方もご相談ください・75歳まで完済ならOK!!

他社に負けない価格と信頼!! **まかせて安心!**

リフォームもおまかせ
確かな施工と驚きの低価格で、ご希望・ご予算に合ったプランを提案いたします。

相談・見積無料!

早めのお手入れを!

リフォーム全般・外壁・屋根塗装
家を守るリフォーム
株式会社サンペイント 茂原店
☎0120-27-3799
〒297-0029 茂原市高師518-1
9:00～19:00 年中無休
http://www.sun-paint.co.jp

正社員（営業）募集!!
携帯からアクセス!

TEL.0475-27-3737 FAX.0475-27-3738

茂原街道沿い・駐車場有